

L'ÉCHELLE DE LA FAIM ET DE LA SATIÉTÉ

CONSEILS D'UNE DIÉTÉTICIENNE POUR T'AIDER À
PRATIQUER L'ALIMENTATION INTUITIVE ET POUR
T'APPRENDRE À MANGER CE QUI TE FAIT DU BIEN ET EN
QUELLE QUANTITÉ.



PAR VALENTINE CORDIER
DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE

Je mange mes légumes en premier pour être plus vite rassasié(e)

Je vais prendre juste un café j'ai trop mangé hier faut que je compense un peu

J'ai déjà trop mangé donc foutu pour foutu je finis le paquet

Je mange moins car ce soir c'est resto !

Allez j'en prends un et c'est tout !

T'as déjà faim ? Mais t'as mangé il y a deux heures c'est pas possible !

Tu connais ça ?

Quand notre esprit prend le contrôle, nous mangeons selon des règles plutôt que selon nos sensations. C'est alors que manger cesse de sembler naturel, agréable, ou même satisfaisant.

Souvent, vous me dites que vous n'arrivez plus à ressentir vos besoins et que vous finissez par manger trop ou pas assez lorsque vous essayez de vous écouter.

Avec le temps, ignorer ces signaux les rend plus difficiles à percevoir. Mais, heureusement, ton corps communique constamment avec toi.

En fait, la plupart des fibres nerveuses de ton corps envoient des messages vers ton cerveau, et non l'inverse.

Cela signifie que la source d'information la plus riche sur ton énergie, ta faim, ta satiété, et même ton stress vient de ton propre corps.



L'ÉCHELLE TE CONVIENT-ELLE ?

Cette échelle n'est pas faite pour tout le monde !

Attention : les conseils qui vont suivre peuvent ne pas être adaptés si :

- Tu es atteint(e) de troubles des conduites alimentaires : anorexie/boulimie/hyperphagie/orthorexie/...
- Tu as certaines pathologies hormonales (thyroïdiennes notamment)
- Tu es diabétique
- Tu souffres de gastroparésie
- Tu es en dénutrition protéino-énergétique
- Tu prends certains médicaments comme des psychotropes, des corticoïdes ou des antidépresseurs...
- Tu présentes certaines pathologies mentales, chroniques ou passagères : dépression, stress chronique, burn-out, etc.

Je t'invite à te rapprocher de ton médecin, pharmacien ou de ton diététicien afin de vérifier si ta pathologie ou ton traitement médicamenteux peuvent influencer ton appétit et la perception de tes sensations corporelles avant de poursuivre.

Que faire si ce n'est pas fait pour toi ?

Si tu ne peux pas te fier à tes sensations pour le moment, il est important d'apporter une structure à ton alimentation.

La base repose sur 3 repas par jour + une collation à heures fixes.

Manger régulièrement et à heures fixes est l'étape la plus importante pour réactiver progressivement tes signaux de faim et de satiété.

Même si tu n'as pas faim ou pas envie ?

Oui !

Si c'est difficile, comme c'est souvent le cas pour le petit déjeuner, tu peux commencer par consommer des aliments sous forme liquide : un smoothie, un yaourt à boire, une compote par exemple.

L'idée est ensuite de varier progressivement les textures pour que ce repas devienne plus nourrissant.

Si tu es dans cette situation et que tu as besoin d'être accompagné(e) ou de plus d'informations, je t'invite à te rapprocher d'un(e) diététicien(ne).



L'ÉCHELLE

COMMENT FONCTIONNE-T-ELLE ?

*Cette échelle est tirée du livre L'alimentation intuitive de Evelyn Tribole et Elyse Resch.
C'est une super ressource si tu veux approfondir.*

L'objectif : situer ton niveau de faim ou de satiété avant, pendant et après le repas. Elle sert à mieux reconnaître tes sensations corporelles pour manger ni trop tôt, ni trop tard, et t'arrêter au bon moment.

- 1 Faim extrême, vertiges, irritabilité, estomac douloureux.
- 2 Faim importante, difficulté de concentration.
- 3 Signaux de faim présents, prêt à manger un repas complet.
- 4 Légère faim, sensation d'estomac vide.
- 5 Neutre, ni faim ni satiété particulière.
- 6 Satiété légère, sensations confortables.
- 7 Satiété modérée, bien mangé, satisfaction du repas.
- 8 Trop mangé, estomac rempli.
- 9 Ventre tendu, digestion inconfortable.
- 10 Trop plein douloureux, nausées.

COMMENT L'UTILISER AU QUOTIDIEN ?

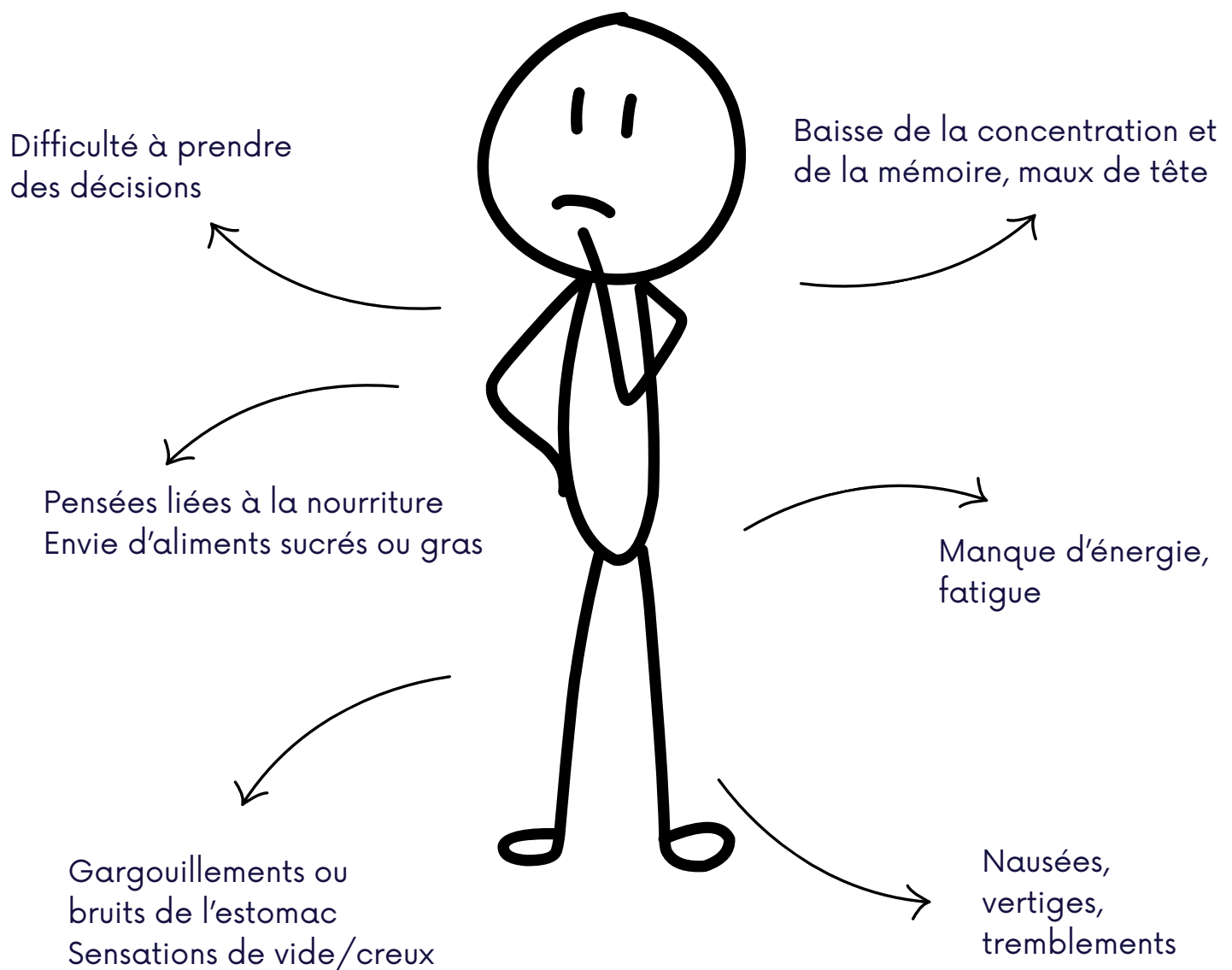
AVANT DE MANGER

- Ou en es tu sur l'échelle en ce moment ?
- Est ce que ta faim te paraît confortable, importante, ou neutre ?

L'objectif est d'arriver à manger vers **3** **4**

Et d'éviter d'arriver vers **1** ou **2** car le corps n'arrivera pas te faire sentir la satiété correctement. C'est souvent ce qui peut causer des pertes de contrôle.

Les signaux de la faim ne sont pas juste un ventre qui gargouille, ça peut aussi ressembler à :



PENDANT LE REPAS

L'objectif : rester connecté(e) à tes sensations, être présent(e) pendant le repas, sans forcément t'interrompre. Tu peux te poser ces questions de temps à autre, mentalement :

- Prends-tu du plaisir à manger ?
- Prends-tu le temps de mastiquer ?
- Ton niveau de faim diminue-t-il ?
- Où en es-tu sur l'échelle ?
- Que ressens-tu dans ton corps ?

La satiété est une émotion et non une sensation !

L'idée est d'arriver à s'arrêter aux niveaux
-> être satisfait du repas, sans inconfort.

6

7

La satiété ne dépend pas seulement de signaux physiques, mais aussi de ta satisfaction mentale et émotionnelle : tu peux avoir l'estomac plein sans te sentir réellement rassasié(e).

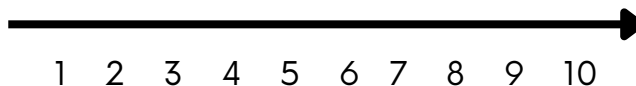
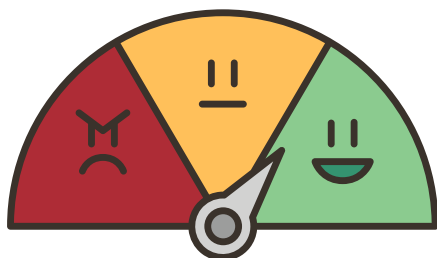
Nourris ton corps, mais n'oublie pas aussi de nourrir ton cœur.

APRÈS LE REPAS

L'objectif : observer ta satiété et ton confort.

- Comment te sens-tu physiquement ? Léger(ère), confortable, lourd(e), fatigué(e)...
- As-tu mangé trop peu, suffisamment ou trop ?
- Où en es-tu sur l'échelle ?

Que pourrais-tu ajuster maintenant et pour le prochain repas ?



Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse, le but est d'apprendre à t'observer sans jugement et d'ajuster petit à petit pour te sentir bien après chaque repas.

ET SI JE SUIS DANS L'EXTRÊME ?

Si tu as trop attendu(e) avant de manger ?

Ton corps est alors en mode urgence : il veut de l'énergie (des calories), vite et en grande quantité.

À ce stade, il devient très difficile de respecter sa faim et sa satiété.

Tu peux te sentir attiré(e) par des aliments très caloriques, souvent gras et/ou sucrés.

Tu n'as généralement pas la patience de cuisiner, et les repas sont souvent "décomposés", déséquilibrés, ou tu te tournes vers du fast-food.

Ce qui est important à comprendre, c'est que ce n'est plus un manque de volonté ni d'écoute de tes sensations : c'est physiologique.

Ton corps cherche simplement à survivre, pas à manger équilibré.

Donc comment on gère ?

Commence par manger quelque chose de rapide : un fruit, un yaourt, une barre de céréales, du pain, des oléagineux...

L'objectif est de passer rapidement de 1 à 2, voire 3.

Ensuite, tu pourras prendre un peu plus de temps pour construire un repas complet (protéines, glucides, lipides, fibres).

Au fur et à mesure du repas, essaie de manger plus lentement pour laisser le temps à la satiété d'apparaître.

Tu t'arrêteras peut-être trop tôt ou trop tard, pense simplement à ajuster : avec une collation si besoin, ou en adaptant les quantités au repas suivant.

Si tu as trop mangé(e) ?

Tu es à 9, voire 10 ?

Pas de panique ! Cela ne veut pas dire que tu n'y arriveras jamais, ni que tu ne dois plus rien manger pendant 2 jours.

Evite de sauter le prochain repas, c'est le meilleur moyen d'entrer dans un cercle vicieux : attendre d'avoir (trop) faim puis (trop) compenser.

Reviens à la base : 3 repas par jour à heures régulières, et oui, même si tu n'as pas faim...

Mets-toi dans de bonnes conditions pour digérer : hydrate-toi bien, évite le sport intense, privilégie du mouvement léger et relaxant et du calme pour gérer les fortes émotions que tu as pu ressentir.

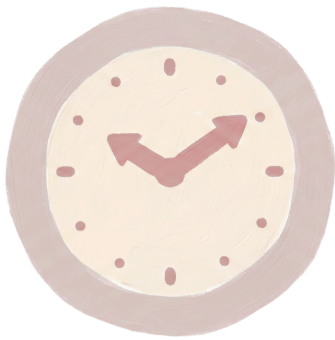
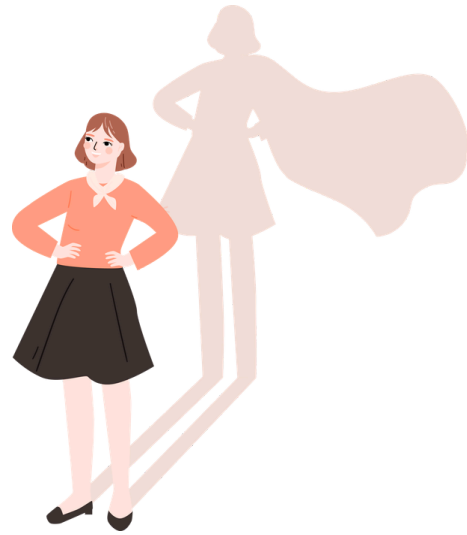
Comme ci-dessus, l'objectif n'est pas de gérer parfaitement ce jour-là, mais de comprendre et d'anticiper pour que cela ne se répète pas trop fréquemment.

C'EST TROP DIFFICILE POUR TOI ?

Si c'est la première fois que tu fais cet exercice, il est tout à fait normal que tu ne sois pas sûr(e) de toi.

Surtout si cela fait des années que tu ne te fies plus à ton corps : cela peut prendre du temps pour progresser.

Fais-toi confiance !



Bonne nouvelle : plus tu t'entraîneras, plus ça deviendra facile et précis. Essaie sur plusieurs jours et à différents moments de la journée : en te levant, à 11 h, en milieu d'après-midi, en soirée...

Tu n'auras pas toujours la possibilité de manger à ces moments-là, mais tu pourras ajuster progressivement la quantité de tes repas et de tes collations en conséquence.

Cette échelle permet surtout de te reconnecter au moment présent et de profiter davantage de tes repas.

Si cela devient stressant pour toi, arrête et fais-toi accompagner :)



Une dernière chose : si tu ne ressens jamais la faim, cela ne veut pas dire que tu ne dois pas manger. Tu mérites de manger, même si ton corps n'envoie pas encore de signaux.

Ce n'est probablement pas encore le bon moment pour utiliser cet outil. Réfère-toi aux conseils ci-dessus si tu ne peux pas encore te fier à tes ressentis.

BESOIN D'ACCOMPAGNEMENT ?

Se faire accompagner par une diététicienne peut rendre ces changements plus faciles et dans un cadre rassurant.

Moi c'est Valentine



Diététicienne-nutritionniste depuis 2019

Formée à la prise des TCA et de l'alimentation intuitive

Avec une approche de la santé non centrée sur le poids.

Je peux t'aider si tu cherches à :

- *Recevoir des conseils nutritionnels personnalisés, adaptés à tes besoins et à ton corps.*
- *Guérir de troubles des conduites alimentaires.*
- *Retrouver une alimentation sereine après de nombreux régimes restrictifs.*
- *Faire la paix avec l'alimentation et ton corps, à ton rythme.*
- *Te sentir entendu(e) et soutenu(e) pour parler de tes difficultés avec l'alimentation.*

Les consultations diététiques peuvent être totalement ou partiellement remboursées selon les mutuelles.

Renseignez vous auprès de la votre :)

Mon site : valentine-dieteticienne.fr
Mon mail : valentinecordierpro@gmail.com
Instagram @valentine.naturo.diet